

## **ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ ВПРАВ ІЗ ФІТНЕС – АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Доповідач : *Федоренко Д.С., студентка гр. ПР-11*

Науковий керівник : *Берест О. О., викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту*

У зв'язку з великими інтелектуальними навантаженнями і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної підготовленості, збільшення маси тіла у студенток вищих навчальних закладів. Основним чинником негативного впливу на фізичний стан студентів є низький рівень рухової активності. Однією з причин зниження рухової активності є падіння інтересу до традиційних уроків фізкультури, малий об'єм рухової активності, як у повсякденному житті, так і на заняттях фізичним вихованням. У зв'язку з цим не втрачає актуальність питання вибору різних засобів і методів фізичного виховання для усунення негативних наслідків гіподинамії. Як зазначає ряд авторів [1, с.22], метою ідеальної оздоровчої системи повинен бути всебічний гармонійний розвиток функцій організму як необхідна умова здоров'я.

Завдання по оптимізації фізичного розвитку студентів у напрямку всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалювання рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я, є одне зі специфічних завдань, розв'язуваної у процесі занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі [1, с.49]. У зв'язку з чим розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів набуває особливої актуальності. У силу своєї підвищеної емоційності, студентки погано переносять монотонне фізичне навантаження [1, с.65], а заняття фітнесом має ритмічний і мінливий характер. В процесі занять постійно змінюється стиль: то стає більш "аеробним", то силовим. Різні напрямки аеробіки можуть задовольнити потреби самих різних вікових груп [2, с.88].

Раніше існувало лише кілька видів фізкультурних заходів (біг, плавання, ритмічна гімнастика і т.д.), однак зараз на нас обрушився безтямний потік інформації про різні види гімнастики, аеробіки та ін., що називаються одним модним словом "фітнесу". Варто розрізняти слово "фітнес" і "фітнес-тренінг", тому що фітнес містить у собі "усе про здоровий спосіб життя", а фітнес-тренінг - спеціально розроблена

система тренінгу і харчування. Заняття з фітнес-аеробіки дають можливість значно підвищити щільність уроку, виконати більший обсяг фізичної роботи з порівняння з традиційними методами, поліпшити рівень розвитку фізичних якостей і працездатності тих, що займаються. І якщо ви зміцните свої м'язи, ви тільки зробите своє тіло більш пружним і красивим [3, с. 99].

Особливість фітнес-аеробіки полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що роблять впливають на весь організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання - на руховий апарат, методи релаксації і самонавіяння - на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові серії - витривалість, танцювальність - пластичність і т.д. [3, с.130]. У залежності від вибору застосовуваних засобів, заняття фітнес-аеробікою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психорегуючий чи змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій подиху і кровообігу залежать від виду вправ.

У залежності від підбора серій вправ і темпу рухів заняття фітнес-аеробікою можуть мати спортивну чи оздоровчу спрямованість. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня ЧСС 180-200 уд/хв може використовуватися лише в спортивному тренуванні молодими здоровими людьми. У цьому випадку вона носить переважно анаеробний характер і супроводжується гнобленням аеробних механізмів енергозабезпечення і зниженням величини МПК. Істотної стимуляції жирового обміну при такому характері енергозабезпечення не відбувається; у зв'язку з цим не спостерігаються зменшення маси тіла і нормалізація холестеринового обміну, а також розвиток загальної витривалості і працездатності. Фізичні вправи в аеробному темпі допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують гостроту мислення. Рятування від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше[4, с.198].

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Гайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей и риск развития заболеваний . – М.: Медицина, 1997. – 167 с.
3. Лисицкая Г.С., Сиднева Л. В. Аэробика : В 2 Т. – М.:, 2002. – 250 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.:СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 49-51.